9. Angkat kedua kaki dan luruskan,pertahankan posisi tersebut. Gerakan pergelangan kaki ke depan dan ke belakang.



10. Luruskan salah satu kaki dan angkat, putar kaki pada pergelangan kaki, tuliskan pada udara dengan kaki dari angka 0 hingga 9 lakukan secara bergantian.



11. Letakkan sehelal koran di lantai. Bentuk kertas itu menjadi seperti bola dengan kedua belah kaki. Kemudian, buka bola itu menjadi lembaran seperti semula menggunakan kedua belah kaki. Cara ini dilakukan hanya sekali saja.



a. Lalu robek koran menjadi 2 bagian, pisahkan kedua bagian koran.



D. Sebagian koran di sobek-sobek menjadi kecil-kecil dengan kedua kaki



c. Pindahkan kumpulan sobekan-sobekan tersebut dengan kedua kaki ialu letakkan sobekkan kertas pada bagian kertas yang utuh



d. Bungkus semuanya dengan kedua kaki menjadi bentuk bola





Senam kaki diabetes dapat dilakukan minimal 1 x seminggu, tetapi akan lebih baik jika dapat dilakukan setiap hari

SENAM KAKI DIABETES

RUMKIT TK III DR. REKSODIWIRYO PADANG
JL. DR. WAHIDIN NO.1, GANTING PARAK GADANG, KEC. PADANG TIMUR KOTA PADANG, SUMATERA BARAT

More Information? Follow us at:
WA : 085364238118
Instagram : rumkit.reksodiwiryo

PENGERTIAN

Senam kaki adalah kegiatan atau latihan yang dilakukan olen penderita diabetes melitus untuk mencegah terjadinya luka dan membantu melancarkan peredaran darah begian kaki.

MANFAAT

1. Memperbaiki sirkulasi darah
2. Memperkuat otot-otot kaki
3. Mengatasi keterbatasan gerakan sendi
4. Mencegah komplikasi diabetes

PERSIAPAN



LANGKAH-LANGKAH

1. Duduklah tegak di atas sebuah kursi (jangan bersandar).



2. Letakkan tumit di lantal, lalu gerakkan jari-jari kaki ke atas dan kebawah, seperti cakar ayam sebanyak 10 kali.



3. Angkat telapak kaki kiri ke atas dengan bertumpu pada tumit. Lakukan gerakan memutar keluar dengan pergerakkan pada pergelangan kaki.
Ulangi secara bergantian kaki kiri dan kanan.



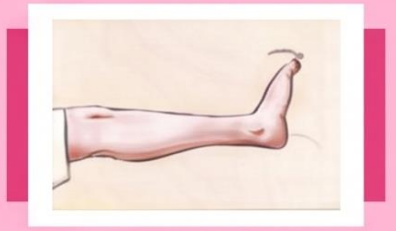
4. Tumit kaki diletakkan di lantai. Kedua ujung kaki diangkat ke atas dan buat gerakan memutar dengan pergerakkan pada pergelangan kaki ke arah samping lalu ke tengah masing masing sebanyak 10 kali.



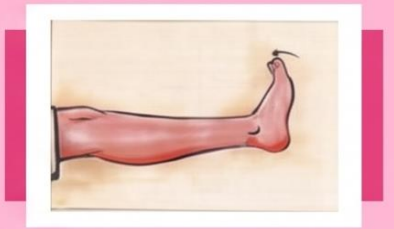
5. Jari-jari kaki diletakkan di lantai. Kedua tumit diangkat dan buat gerakan memutar ke samping. Turunkan kembaii ke lantai dan gerakkan ke tengah, dengan pergerakkan kada pergelangan kaki, masing-masing sebanyak 10 kali.



6. Angkat salah satu lutut kaki, dan luruskan. Gerakan jari-jari ke depan turunkan kembali kaki, bergantian kiri dan kanan.
Ulangi sebanyak 10 kali.



7. Luruskan salah satu kaki di atas lantai kemudian angkat kaki tersebut dan gerakkan ujung jari kaki ke arah muka anda latu turunkan kembali ke lantai. Masing-masing kaki ulangi 10 kali.



8. Angkat kedua kaki lalu luruskan.
Ulangi gerak keenam, namun gunakan kedua kaki secara bersamaan.
Ulangi sebanyak 10 kali.

